



青い鳥通信8月号



青山訪問看護ステーション

～口の健康のために

唾液を意識してみよう～

加齢とともに唾液量が減ってくると言われています。唾液が減ると、口臭の原因になるだけでなく、虫歯や肺炎になりやすくなってしまいます。

唾液量を増やすよう、日頃から少しでも意識してみましょ

～唾液量を増やすポイント～

1. よく噛んで食べましょう
2. 水分をよく取りましょう
3. 口呼吸ではなく、鼻呼吸を心掛けましょう
4. たまに口の中で舌を大きく回しましょう
5. ガムを噛みましょう

(キシリトール配合のものがベスト)



6. フェイシャルトレーニングをしましょう

～フェイシャルトレーニング法～

口を大きく動かし「あいうえお」と言うと、唾液量が増えるだけでなく、顔のシワやたるみを予防することができます。



姿勢を正して、お腹に力を入れながらしてみましょう。

看護 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	△	○	△	△	△
午後 13:00～17:00	△	○	○	△	△	△

- 空きあり。
 - △ 若干、空きあり。
 - × 対応できる場合あり。
- お問い合わせください。

リハビリ 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	△	○	○	△	○
午後 13:00～17:00	○	△	△	○	△	○

訪問エリア

- * 羽曳野市
- * 藤井寺市
- * 松原市
- * 堺市 東区
- * 堺市美原区 など。

ブログ 随時更新中！！

スタッフのプライベートな話が満載(?)
ぜひ、遊びに来て下さい。



<http://www.aoyama-care.jp/nurse/index.htm>

青山訪問看護ステーション

藤井寺市野中 1-97-1 TEL 072-952-4174
第3セイワビル 2-1B FAX 072-952-4175

青山訪問看護ステーション羽曳野出張所

羽曳野市伊賀 4-6-1 TEL 072-931-4174
FAX 072-931-4175

営業日：月～土（祝日あり）

営業時間：8:45～17:30

管理者：山内

